

おかげさまで開所2年!!



第3訪問看護ステーション スタッフ一同

今年の大変な猛暑がすぎ、野山が色づいて秋が深まっています。秋から冬へ気温の変化に、体調管理が難しい時期です。みなさんいかがお過ごしですか。

平成23年10月1日に第3訪問看護ステーションが矢向に開所し、2年が経ちました。鶴見区を3つにエリアわけして、業務の効率化、きめ細かい看護を提供できるよう努めてまいりました。

鶴見区医師会在宅部門 マロン新聞

第6号

第3訪問看護ステーション

〒230-0001

鶴見区矢向4-31-21

TEL: 716-8605

FAX: 716-8606

sawayaka3

@sawayaka-tsurumi.jp

当初より幸区・川崎区の一部エリアも訪問しておりましたが、川崎エリアのケアマネジャー様からのご依頼も多く頂けるようになりました。

おかげ様で鶴見・川崎ともに多くの利用者様と出会うことができ、ひとえに皆様のご指導・ご支援のおかげだと思っております。この場を借りて感謝申し上げます。

スタッフの人数も増え、理学療法士も仲間に加わりました。より一層、皆様へ安心をお届けできるようスタッフ一同努力してまいりますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。

管理者 加藤 容子



お知らせ
10月1日付

一般社団法人
鶴見区医師会

へ
法人名称が変更し、新たな
出発をすることになりました。

なお今回の移行は、法令に基づくもので、事業主体、

「ふうせんかずら」

ご利用者様から頂いたふうせんかずら（風船葛）をご紹介します。白色の小さな花を咲かせますが、花を觀賞するためよりも、むしろ、可愛らしい紙風船のような果実を観て楽しむ為に栽培されています。ひとつの果実から3つの種がとれ、黒色にハート型の白い模様がとても可愛らしいです。また、種をサルの顔に見立てることもでき、種を利用した飛騨地方に伝わる縁起物「さるぼぼ」の飾り物をお持ちのご利用者様もいらっしゃいました。私たちスタッフはご利用者様から素敵な事を教えて頂き感謝でいっぱいです。



事業目的、事業内容などは移行前と全く変わりはありません。

当法人は「信頼と安心」を理念とし、今まで以上に努めてまいりますので、引き続きご指導ご鞭撻賜りますようお願い申し上げます。

「低温やけど」とは
湯たんぼなどのような暖かく感じる
温度のものに長時間皮膚が接することで、
熱いと感じないままやけどを負ってしまう
ことです。

60℃で5秒程度

50℃で3分程度

44℃で6～10時間 で損傷を受ける

使い捨てカイロ・湯たん
ぽ・電気あんか・電気こた
つ・電気毛布・ホットカー
ペット・電気ストーブなど
ポカポカ温かく寒さ厳しい
冬の季節には欠かせない身
近な暖房器具ですが、これ
らの暖房器具で「低温やけ
ど」を負う事故が急増して
います。

**油断しないで!!
低温やけど**

●低温やけどは 65歳以上に多い

65歳以上が全体の1/3を占め、
特に糖尿病や脳卒中で感覚
機能が低下している方や冷
え性の方は低温やけどにな
りやすいので注意が必要で
す。また身体の不自由な方、
幼児など自分で身体を動か
すことができない方はまわ
りの方が十分に注意してあ
げて下さい。

●低温やけどの多い 部位は下半身

身体の部位のなかでも足は
知覚が鈍く、足・腰・お尻
など下半身が全体の87%を
占めます。冷え性の女性な
ど症状を悪化させるケー
スが多いです。

低温やけどは受傷後の早い
時期に浅いやけどのように
見えても、時間が経過する
につれて皮膚の内部や皮下
脂肪が壊死し、深いやけど
になってしまふことがあります。
治るのに何ヶ月もか
かったり、なかには植皮な
どの手術が必要になったり
するケースも珍しくありま
せん。

低温やけどを防ぐために

- ①取扱説明書をよく読み正しく使うこと
 - ②熱源には直接触れないようにする
 - ③同じ部位を長時間温めないようにする
 - ④睡眠中には使わない
- 特に、ひどく疲れて眠り
込んでしまふとか、お酒を
飲み過ぎて居眠りしてしま
うようなときは熱さに対
して反応が鈍くなっています。

万が一、皮膚の痛み
や変色が起きた時は、
すぐに医療機関へ
受診してください。

訪問看護つれづれ日記

看護師

関口 圭

昨年9月から訪問させて
いただいている川崎
市幸区のS様ご夫妻で
す。ご主人98歳、奥様
95歳の仲睦まじいご夫
妻です。

私たちを孫のように思っ
て下さり、終戦当時の
大変だった時代に、ご
夫妻で支えあい乗り切っ
たこと、親戚兄弟や子
供を大切にすること等、
人生のお手本を話して
くださいます。現在は
ご長男夫婦と一緒に穏
やかに過ごさ
れています。

ご家族の恒例行
事は、子供・孫・

ひ孫の28名の
新年会です。毎

年メンバーが
増え、参加でき

ることが幸せだ
と話されています。



毎日の散歩と訪問指導
した飲み込み体操を行
うことが日課です。
訪問時は、祖父母に会
えるような、ワクワク
した気持ちで向かい、
ご家族皆様に心を暖め
ていただいて、帰路に
ついていきます。
今後の目標は、ご夫婦
で100歳を迎えること
ですね。
これからよろしくお
願いします。



第2訪問看護ステーション

抵抗力＝免疫力をつけて風邪などのウィルスを寄せ付けないパワーを身につけましょう。



免疫力を高めるには、白血球など細胞の老化を防

ぎ、いつも元気に働けるようにする事が大事です。

パワーをつける身近な食品をご紹介しますと思います。

大根



これからの季節なら大根が一押しです。大根の辛み成分が代謝アップに役立ちます。特に皮との間に多く含まれているので、よく洗って皮ごと食べるのが好ましいです。ただしこれらの成分は熱に弱い

ので、大根おろしがおススメです。

長芋

昔から「精がつく食べ物」と言われています。そのほかにも多くの消化酵素を含み、食べ物の消化吸収をよくします。

長芋の成分を100%

活かすには「すりおろさない事」だそうです。

「千切り」などに良質のたんぱく質を含む鶏肉を混ぜれば、免疫力は倍増。

長芋と同じ成分を含む、海苔を散らしたり、わさ

びを混ぜるとさらに

よいです。



ヨーグルト

よく「腸内環境」という言葉が使われますが、免疫力を高めるには腸の働きを整えることが必要です。それにより消化吸収をよくし、基礎代謝をアップさせます。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、便秘の解消にも役立ちます。バナナを加えると食物繊維がプラスされて、腸の働きがさらに強まります。



納豆

納豆は手軽な上、植物性たんぱく質も豊富。免疫力アップのためには、毎日でもとりたいた食品です。もともと消化の良い食品ですが、たんぱく質の消化吸収を助ける長芋と組み合わせると、とても良いです。



梅ぼし

梅ぼしは疲労を解消し元気な体を維持します。また、梅干しを焼くこと

で、さらに免疫力がアップします。梅干しをアルミ箔に包み、少し焦げ目が付くまで焼きます。そのまま食べても美味しいですが、お茶に入れて飲むと、お茶に含まれるビタミンもとれて、効果大です。疲れているときの疲労回復にもいいですよ。



小松菜

小松菜は、強力な抗酸化食品です。その上カルシウムや鉄分などのミネラルも豊富なので、免疫力アップの為だけでなく、骨粗鬆症や貧血が気になる女性には積極的に摂ることをお勧めします。



免疫力を高める為には、良質のたんぱく質を含む卵や鶏肉などと組み合わせるのが良いです。油を使うことで、ビ

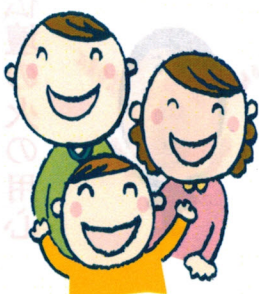
タミンの吸収もよくなります。



そしてもう一つ！
笑って免疫力をアップ

「笑い」が免疫力を高めるといことが、一般的にも広く認められるようになりまし。思い切り笑うことで、ストレスから自分を解放し、笑うことによって「善玉菌」が増え、免疫の活動を活性化することが出来るのです。免疫力が高まることで、病気もよくなるという方程式です。

笑うと免疫細胞が活性化されます。例えば、作り笑いでも効果はあるそうです。また、自分が笑うだけでなく人の笑顔や笑い声にも精神を緊張から解き放ち、リラックスさせる効果があります。自然体で笑える方法を探して、自分に合ったハッピーなリラックスタイムを楽しみましょう。



「認定看護師 教育課程」 を終えて・・・

こんにちは。第2ステーションの本多幸子です。



昨年、神奈川県看護協会の認定看護師教育課程で1年間履修し、今年5月に認定試験を受け7月に合格することができました。多くの認定看護師教育課程は6カ月の集中履修ですが、神奈川県は1週間に2通学し、8月は1週間の集中講義、11月、12月には、施設実習があります。仕事を休職することなく、勉強できるメリットがあります。

のか」と考え悩んでいました。その頃、総括責任者の勉強会に参加し、看護の原点に戻り、自身の看護を振り返る機会をもつことができました。

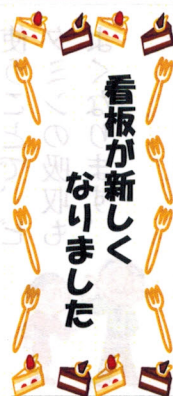
新卒1年目の私は、消化器外科に勤務していましたが、今のようには、緩和ケアといわれている時代ではなく、急性期病棟で終末期の患者様が痛み・苦しみを、最期を迎えるというに思います。病棟での患者様との出会いと別れ・・・そして、20歳代で親友との別れもありました。在宅でも、多くのご利用者様・ご家族との出会いと別れがあり、死と向き合っているご利用者様・ご家族に寄り添い支えられているのか？悩み・考え・時に無力感を感じていました。認定看護師の資格は、若いスタッフの資格は、若くすれば良いが頑張ってくれば良いと考え、私には無縁の資格と認識していましたが、看護の原点に振り返る機会が持て、総括責任者の勧めもあり、本気で頑張ってみようという思いになったことからでした。

緩和ケア認定教育過程では、思っていた以上に認定過程での学びは大変で、単位をとることの難しさを実感しました。

特に施設実習では、患者さんの希望や真の支えを見出す過程で、自分自身のありように気づかせられ苦悩しました。また、今までの経験だけではとてもやっていけないことを痛感し、『認定試験合格』を目標に頑張りました。私が最高年齢でしたが、20歳代の仲間とも、共に学び、笑い、涙ありの1年間でした。生涯の大切な仲間になりました。

認定看護師の役割は、実践・指導・相談です。ご利用者様・ご家族に一步步踏み込んだお話や、学んできた専門的な知識や技術を活かした、援助の提供、現場でのスタッフの相談にのるなど、仕事の幅を拡げていきたいと考えております。

何かご意見・ご相談などありましたら、お気軽にお声をおかけください。



10月1日より、法人名称が変更になりました。それに伴い、第2ステーション事務所の看板も、さわやかなブルーと可愛いイラストに生まれ変わりました。



スタッフ一同、今まで以上に頑張つて参りますので、今後ともご指導の程、宜しくお願い致します。

仏壇の火の用心



神棚と仏壇のろうそくや線香が原因となる火災があります。

・ろうそくの火を点けたままその場を離れないようにしましょう。
・ろうそくや線香などから供花や供物を十分に離しましょう。
・電気式の盆提灯などは配線等の点検をしましょう。

第2ステーション

〒230-0074

鶴見区北寺尾1-3-4

TEL: 045-580-3877

FAX: 045-580-3878

E-mail

sawayaka2@sawayaka-tsurumi.jp

第1訪問看護ステーション

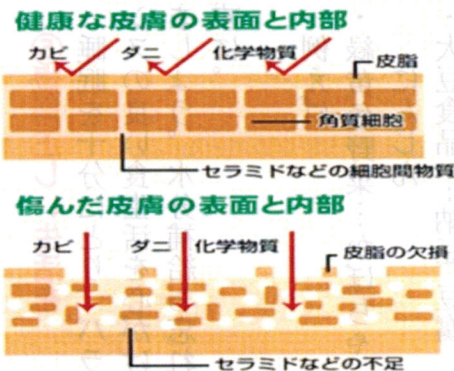
スキンケアしていますか？



秋から冬にかけて肌がかゆくなりませんか？加齢に伴い皮膚の水分は減少し、乾燥してかさついた状態になります。空気が乾燥する季節になると、皮膚が白く粉を吹いたようになり、かゆみを伴う症状をきたすのが**老人性乾皮症**です。



皮膚の水分は皮脂、細胞間脂質（セラミドなど）、尿素などの天然保湿因子で保たれていますが、加齢により保湿能力が低下してき



ます。「空気の乾燥」「暖房などによる湿度の低下」「お風呂での洗いすぎ」などにより、皮膚の乾燥は更にすすみます。

老人性乾皮症は、腰まわりや太もも、すねによくみられます。乾皮症が悪化すると、皮膚があちこちかゆ

くなる皮膚性掻痒（そうよう）症になるほか、赤みやブツブツとした湿疹ができてかゆみも伴う**皮脂欠乏性湿疹**に進行します。さらに悪化すると、貨幣のような形をした湿疹ができて水疱を伴う**貨幣状湿疹**が現れることもあります。

乾燥肌の予防と治療

市販の保湿剤で皮膚の乾燥をおさえましょう。医師に処方してもらえる物もあります。

かゆみがひどく、湿疹になつてしまった場合には、医師に相談することをおすすめします。悪化してしまった場合には、抗炎症剤やステロイドの外用剤、抗菌剤入りの外用剤を使用します。また、かゆみがひどい場合には、外用剤での治療の

ほかに、抗ヒスタミン剤や抗アレルギー剤の内服薬による治療も行われます。

おもな保湿剤の種類と特徴

・ワセリン（薬品名）

皮膚の表面に油脂性の膜を作り、水分の蒸発を防ぐ働きがある。刺激は無く保湿効果も高いが、使用感がベタつく。

・セラミド・・・市販薬例：キュレル等

角質の水分保持に重要な役割を果たす細胞間脂質物質の一種、セラミドを含んだ製品。保湿効果があり、皮膚に柔軟性を与える。

・尿素剤・・・市販薬例：フェルゼア、ケラチナミンコーワ等

体内の水分を角質層にとりこみ、角質の固い部分を取り去る働きがある。配合量が10%と20%の2種類があり、含有量が高いと保湿効果は上がるが、刺激を感じることもある。

・ヘパリン類似物質・・・処方箋薬例：ヒルドイドソフト等

角質の水分含有量を増加させ、皮膚のうるおいを保つほか、血行を良くする働きがある。



今日から スキンケア

①室内の乾燥に注意

加湿器や濡れタオルなどで加湿の工夫をし、暖房器具（エアコン・電気毛布など）を長時間使用しないようにしましょう。



②熱いお湯の入浴は×

ナイロンタオルはやめて、綿のタオルや手でやさしく洗いましょう。

③保湿剤を塗りましょう

お風呂上りだけでなく、カサカサした部分には毎日塗りましょう。

④刺激のない服を

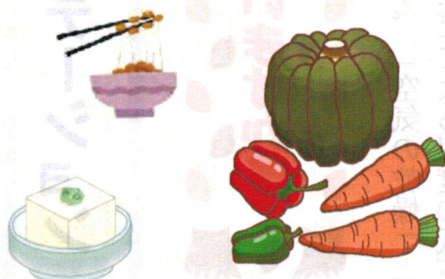
下着や寝巻きは刺激のない綿製品を着用しましょう。

⑤規則正しい生活を

睡眠を十分にとり、バランスの良い食生活を心がけましょう。水分補給も忘れずに。

例えば

- ・緑黄色野菜…かぼちゃ にんじん
- ・大豆食品…納豆 豆腐
- ・ビタミンB、E…ごま、ナッツ類
- ・ミネラル類…昆布、わかめなど



歯と口のケアをしましょう

歯が少なくなると
噛む力が低下します

高齢になると、歯周病などで歯を失い始める人が増えます。食べ物を十分に噛めなくなると、栄養摂取や筋力、骨密度などに大きく影響します。歯が少ないと、全身の老化もスピードアップしてしまうのです。

口や歯の健康が生活の
質を左右します

口の中の状態が悪いと、食べ物がおいしく食べられないだけでなく、うまく発音できず人と話すのが嫌になるなど、日常生活にも支障をきたします。

口腔ケアをしましょう

高齢になると、唾液が出口にくくなったり、飲み込む力が低下します。口の中を清潔にしながら、食べる、話すといった口の機能を維持するためのケアが必要です。

- ・しつかり噛んで食べる
- ・おしゃべりをする
- ・歌を歌う

新しい仲間が増えました



看護師

山脇 澄江

病院勤務を離れて子育てする中で、地域の皆様との触れ合いを通して、訪問看護を目指したいと思いました。療養中でも家族・地域社会の一員として、その人らしく生活できるよう笑顔でお手伝いしたいです。

鶴見メディカル

第1訪問看護ステーション

〒230-0051

横浜市鶴見区鶴見中央3-4-22 3F

TEL 045-503-1265

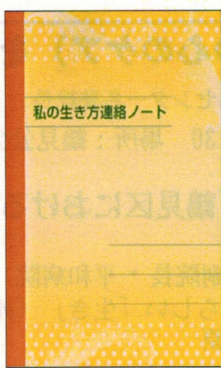
FAX 045-503-1266

E-mail sawayaka1@sawayaka-tsurumi.jp

介護支援ステーション

すっかり秋らしくなりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか？食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋と言われますが今回は皆様のお役に立つ書籍をご紹介します。

『私の生き方連絡ノート』



「あなたはいざというときの備えをしていますか？」
このノートは自分が望む終末期医療についての希望を書いておくものです。急な病気や事故で自分で意思表示ができなくなったとき、家族や周囲の人が困惑せずに、あなたの意思を尊重した治療を選んでもらうためには、医療のためのエンディングノート（事前指示書）を準備しておくことが大切です。（中略）人にはそれ

ぞれの考え方や人生があるように、その人にとっての人生の最期に対する考え方もそれぞれあります。（本書より引用）

10月3日に、つるみ在宅ケアネットワークの合同勉強会がありました。

年に2回開催の勉強会ですが、参加者は医師と歯科医師・薬剤師、行政を含めた各関係機関で今回は過去最高の130名の方が集まりました。その会で、自分らしい生き死にを考える会代表の渡辺敏恵先生よりお話がありました。実際の



皆様、真剣に聴いています



高齢者医療の現場に接しているからこそ必要と感じ「私の生き方連絡ノート」を作成することになった経緯や重要性をお話いただき、お話しを聞いた参加者のご意見を一部紹介すると『個人の人生、意見が尊重されたノートの存在は重要だと思いました。自分自身の「生き方」について改めて見直すきっかけになります。』『本人の意思が尊重されていないのでは？という場面を多く見ています。事前に意思表示をする事の必要性について改めて考えさせられました』等、他にもたくさんありますが、どれもノートの重要性を認識したご意見でした。

私の生き方連絡ノートは20ページ程のシンプルなノートで、実際に記入するのは数ページですが記入例もあり記入は簡単です。ノートに記入していれば、もしものときに周囲の人が

困惑せずに記入者の意思を参考にすることが出来ます。

皆様にもぜひご活用いただきたいと思いご紹介させていただきます。

お近くの書店で買い求めやご注文が出来ます。

『私の生き方連絡ノート』
自分らしい生き死にを考える会（著）

出版社：EDITEEX

定価：本体483円（税込）

新規入職者紹介

はじめまして

9月に入職いたしました。寺尾 早弓と申します。

皆様が安心して、ご自宅で生活できるように支援していきたいと思っております。宜しくお願いいたします。



相談室開設のお知らせ

鶴見区医師会『医療・介護の相談窓口』のご紹介です。名称は『さわやか相談室』です。相談室では、

①地域の方の健康相談

②地域の方へ医療機関の紹介

③各医療機関からの往診医の紹介等

体調が優れないときに病院にかかったほうがよいのか？往診してくれる診療所はあるのかしら？これから介護をしなければならぬ状況になりどうしたらいいの？

などなど・・・健康上の不安、医療介護について何かありましたらお気軽にご相談ください。看護師・ケアマネ資格を持つものが対応いたします。一般の方・病院の方、事業所関係の方・・・多くの方に活用していただき、

「鶴見区にいて良かった」と思えるように頑張ってくださいと思います。

連絡先 045(503)1289

『グリーンケア（遺族の心のケア）を考える』

講師：日本対がん協会 会長 国立がんセンター名誉総長 **垣添 忠生 先生**

日時：平成25年11月16日（土）14:00～16:30 場所：鶴見公会堂ホール 参加費：一般無料

内容：一部 講演会

二部 パネルディスカッション「鶴見区における地域連携への取り組み」

（座長）汐田総合病院 窪倉院長

（パネリスト）済生会横浜市東部病院 長島副院長・平和病院 高橋院長

さくら診療所 原田院長・自分らしい「生き」「死に」を考える会 渡辺先生

鶴見区医師会在宅部門 総括栗原

つるみ在宅ケアネットワーク
公開勉強会のお知らせ

ちよつといい話

昭和七年生まれのT様は、七年前に胃を全て取る手術を受けました。

その手術の影響で少し食べなくても気持ち悪くなってしまう、食べたくても食べられない辛い生活が続いています。また腰の骨が折れてしまい、それ以降、腰痛にも悩まされています。



そんなT様の特技は、和紙を使用した箱作りです。外装の色鮮やかな和紙だけ購入し、箱の土台となるポール紙や包装紙は再利用しているそうです。適度な大きさにハサミやカッターを使って切り、テープやのりで組み立て、貼付けます。T様のお宅には色んな作品が沢山

品が沢山



飾られており、中でも一番驚いたのが、こちらの引き出し。

引き出しの中身を見ると薬が入っています。一週間分の薬入れになっていました！その引き出しの上に飾られている作品もT様と奥様合作の手作りです。

作品作りに没頭している時は、辛い症状も忘れるとT様は話されていました。T様ご夫婦、今回の作品が楽しみです。

（T様・八田ケアマネ記）

大切な家族

我が家のワンちゃんや猫ちゃん達は、時や場所の異なるいろいろな所からやってきました。飼い主の都合で我が家の庭先に捨てて行かれたり、いろいろな理由で捨てられ、保健康所であると数日で殺されるはずだったり、大変な思いをした子達がほとんどです。



しかし深い愛や思いやりのある団体の人々に支えられて、わたしたちの家族にたどり着き里子になりました。

子供のころからずっと動物が好きだった私ですが、まさか自分が重い病気になり自由にワンちゃん達と散歩に行けなくなるなんて思ってもいませんでした。その事を犬達は知らないのですが、哀想な気もします。けれど、そんな私を見るといつも喜んで心配したり甘えてくれて、むしろ勇気と励ましをもらっています。

私が身も心も疲れて自分の事で精一杯でも逆に癒してくれます。みんな本当に大切なわが家の家族の一員です。人も動物も健康で、少しでも苦しみの少ない生き方が出来ればと祈っています。

（A様より）



編集後記

今年は戦後最大の寒波に始まり、連日30度を超える猛暑日、そして10年に1度の台風の到来…これからの年末年始は穏やかに過ごせますように… マロン係

介護支援ステーション

TEL 045-503-1384

FAX 045-503-1482

Email sawayaka-kaigo@sawayaka-tsurumi.com

HP <http://www.sawayaka-tsurumi.jp/>

ブログ <http://sawayaka12.blog102.fc2.com/>